

La música ens ajuda a l'hora de fer deures o d'estudiar?



<https://www.elmundo.es/papel/cultura/2016/10/10/57f76c73268e3ed4398b4709.html>

Nom de l'alumna: Nadia Moreno Balbastre

Classe: 4t A

Nom de la tutora del projecte: Maite Garcia

Data d'entrega: Divendres 9 d'abril del 2021

2. Index

2. Index	2
3. Introducció	3
4. Hipòtesi	3
5. Desenvolupament del tema	3
5. 1. Tipus de memòria	4
5. 2. Efecte Mozart	6
6. Part pràctica	7
6.1 Proves als meus companys de 4t A	7
Concentració 1	8
Concentració 2	9
Concentració 3	10
Memòria 1	11
Memòria 2	13
Memòria 3	15
6. 2. Enquestes als meus companys de 4t A	19
7. Conclusions	24
8. Agraïments	24
9. Webgrafia	25

3. Introducció

La concentració es tracta de posar la nostra atenció en un aspecte, per tal de poder fer un treball, i poder-la mantenir fins a acabar. A més a més, es pot "entrenar" de manera que siguis capaç de fer un treball més estona sense perdre la concentració. La memòria, en canvi, no es tracta de fer un treball tant mecànic, com la concentració, sinó que es tracta d'emmagatzemar, recordar la informació que hem estat assimilant, per tal que ens quedi a la ment, i siguem capaços d'explicar-la posteriorment. En els dos casos, la concentració i la memòria, és important no prolongar-se massa, per tal que el nostre cervell sigui capaç de seguir el fil i d'aconseguir els objectius que ens proposem sense perdre el temps.

M'ha motivat per fer aquest projecte el fet que jo faci música d'extraescolar a l'Auditori Can Roig i Torres, i tal com ho veig jo, prefereixo fer deures i estudiar amb música, ja que em va millor perquè només estic concentrada en la música i en el treball, i no estic atenta a cap altre soroll del meu voltant, però els meus pares sempre em diuen que és pitjor treballar amb música perquè llavors no em centro en el que haig de fer, i com és una baralla constant, vull assabentar-me de si és millor o pitjor o depèn de la persona, per canviar el xip o seguir com estic fent fins ara.

4. Hipòtesi

Potser la música ens ajuda a concentrar-nos i a memoritzar.

Potser varia la concentració i la memòria si el ritme de la música es repeteix massa.

Potser és millor per a concentrar-se i per memoritzar la música sense lletra.

5. Desenvolupament del tema

Com he dit abans, la concentració es tracta de posar la nostra atenció en un aspecte, per tal de poder fer un treball, i poder-la mantenir fins a acabar. A més a més, es pot "entrenar" de manera que siguis capaç de fer un treball més estona sense perdre la concentració.

5. 1. Tipus de memòria

La memòria no es tracta de fer un treball tan mecànic, com la concentració, sinó que es tracta d'emmagatzemar, recordar la informació que hem estat assimilant per tal que ens quedi a la ment, i siguem capaços d'explicar-la en un determinat moment, sigui en un curt termini, sigui en un llarg termini de temps.

Nosaltres tenim diferents tipus de memòria que ens serveixen per a diferents moments, que són;

Memòria sensorial: És molt breu i està formada per la memòria que tenen els nostres sentits.

Memòria a curt termini: La utilitzem quan hem de retenir poca informació en un curt període de temps. Dintre d'aquesta, hem de destacar:

Memòria de treball: Aquesta està implicada quan tenim moltes coses a la vegada, quan hem de retenir poc temps una quantitat d'informació, a la vegada que ho hem de processar.

Memòria a llarg termini: Aquest tipus de memòria ens permet guardar informació durant un llarg termini de temps. En aquesta també podem trobar dos tipus:

Memòria implícita: Aquesta ens va guardant la informació inconscientment. És la memòria implicada en processos que fem de manera automàtica.

Memòria explícita: És la que nosaltres som conscients que l'estem emmagatzemant. Aquesta ens permet recordar llocs, coses, persones,... . Dintre d'aquesta podem trobar dos tipus més:

Memòria episòdica: Ens permet emmagatzemar i recordar coses que han passat a la nostra vida, fets concrets.

Memòria semàntica: És la que permet recordar-nos de coses que no tenen a veure amb la nostra persona ni amb experiències concretes. Són coneixements generals, com ara el nom dels objectes, el significat de les paraules,...



Imatge 1: Tipus de memòria

<https://afabaix.org/ca/content/tipus-de-memoria-i-problemes-freqüents-amb-aquesta-proces>

Llavors, després de saber sobre els diferents tipus de memòria, és important saber que en el procés de memoritzar algun fet de la nostra vida de petits, o si ens hem d'aprendre un llistat de paraules o un text, no utilitzem el mateix tipus de memòria. En el procés de memoritzar algun fet de la nostra vida de petits, utilitzarem la memòria a llarg termini explícita episòdica, perquè estarem recordant un dia o uns dies, de quan érem petits i, en canvi, a l'hora de memoritzar-nos un text o un llistat de paraules, utilitzariem la memòria a curt termini, perquè estaríem memoritzant una quantitat bastant petita d'informació, i no seria en un període llarg de temps, sinó en un petit.

Per comprovar la memòria a curt termini, i si és millor posar-se música per veure si afavoreix, faré unes proves als meus companys de classe, per tal que em pugui decantar una mica més, si estudiar qualsevol cosa que s'hagi d'utilitzar la memòria a curt termini sigui positiu posar-se música o no, i així podré treure millor les meves pròpies conclusions, ja que després de mirar moltes pàgines webs me n'he adonat que no es pot donar una resposta clara sobre això, ja que tot depèn molt de la persona, i de si prefereix el silenci absolut o alguna cosa de fons. El que sí que he trobat, i hi ha coincidència en la majoria de fonts bibliogràfiques, és en el fet que hi ha diferents tipus de música que van millor i altres amb les quals és més difícil concentrar-se, perquè passa el mateix amb la concentració que amb la memòria. Per aquesta també faré proves amb música i sense, perquè també hi ha gent que vol silenci absolut a l'hora de fer exercicis i altra gent que prefereix fer-los amb música, per diferents raons, com poden ser: que si tenen música la canten, que ens distreu perquè anem canviant les cançons, perquè amb música no fan un treball productiu,... o tot el contrari, que amb música no s'avorreixen tant, que els motiva, que no escolten sorollets de fons que els acaben dissipant més perquè es concentren en més coses a la vegada, i amb música només es concentren en la música i en els deures, que la música ajuda a poder estar més estona concentrats,... al final, és el que he dit abans, depèn de la persona i també del tipus de música que sigui.

Sí que és veritat, que si hi ha algú que prefereix estudiar amb música, hi ha consells que poden anar molt bé per ser una mica més productius, com ara: que és millor evitar la música amb lletra per no acabar cantant o taral·lejant, podem anar canviant de gènere depenent de quina assignatura estem estudiant o treballant, com poden ser la música clàssica, que és més tranquil·la, o de sons ambientals, per tal de processar informació, una música més ràpida i motivadora, per fer treballs mecànics, no estar més de dues hores seguides, per tal que el nostre cap descansi i quan ens toqui seguir siguem més productius i per ser conscient del temps que ha passat i tenir la música en un volum baixet, ja que ha de sonar de fons. Aquests consells, tot i que és molt aconsellable provar-los, però, no han d'anar bé per tothom, així que si no funcionen, es poden canviar, fins a trobar uns que vagin bé i siguin adients per a cada persona.

5. 2. Efecte Mozart

També hi ha un fet que diuen que és molt profitós que és posar-se música de Mozart. És el que s'anomena Efecte Mozart, que consisteix en una associació entre la música de Mozart i la capacitat cognitiva. Però això no vol dir que una persona que escolta música de Mozart sigui més intel·ligent, sinó que en principi, mentre i després d'escoltar música d'ell, la persona té una millora en el rendiment, però l'efecte només és útil fins als 10 - 15 minuts d'haver acabat d'escoltar la música. Per aquesta raó una de les proves de concentració i memòria serà amb música de Mozart de fons, per comprovar aquest fet, i poder donar la meua opinió sobre si m'ha funcionat o no. Sí que és veritat que, tot i que està confirmada pels científics, encara avui en dia, hi ha debats si aquest efecte és real o no.



Imatge 2: Mozart Imatge extreta de <https://www.bosquedefantasias.com/recursos/biografias-cortas/wolfgang-amadeus-mozart>

6. Part pràctica

6.1 Proves als meus companys de 4t A

Per acabar de reforçar les meves hipòtesis i investigacions, he decidit fer unes proves de concentració i de memòria. Una de cada tipus de les que he anomenat abans l'he fet amb una cançó de Mozart, per veure si als meus companys també els va bé i també puc demostrar l'efecte Mozart o no, i una altra prova l'he fet amb música de rap, per veure si una música com aquesta va millor o pitjor ja que té un ritme molt repetitiu i lletra. La prova que em queda de cadascuna l'he fet sense música, perquè sempre ha d'haver-hi el "control" per comprovar si és la música el que afecta, o simplement és que els companys ja estan cansats o no tenen el dia.

Aquesta memòria que els he fet treballar és memòria a curt termini, ja que és recordar poques paraules i quan acaben de llegir-les han de contestar les preguntes.

Les de concentració són unes petites proves de càlcul, molt fàcils i assequibles per la nostra edat.

Les diferents músiques que he utilitzat per fer aquestes proves són dos de Mozart, com ja havia dit a la part teòrica, per comprovar si a la classe de 4t A també els funciona l' "Efecte Mozart".

Les he fet, amb una mostra de 26 alumnes del centre, els de la meua classe.

Rap	Control	Mozart
Concentració 1	Concentració 2	Concentració 3
Memòria 2	Memòria 1	Memòria 3

Taula 1: Tipus de música en les diferents proves.

Les músiques que he utilitzat, han estat aquestes:

<https://www.youtube.com/watch?v=BW7NVEeVdio> (Efecte Mozart memòria 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=-hU70woDseA> (Efecte Mozart concentració 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=r7aRDyQ3zMI> (Rap 00:00 concentració 1 i 36:34 memòria 2)

Concentració 1

Fas / feies música ? Sí No

Tens 5 minuts per sumar, restar, multiplicar o dividir els diferents nombres que donaré a continuació per tal de fer el número hi ha després de l'igual, pots fer operacions a la part dreta del full.

$$2 \quad 1 \quad 4 = 6$$

$$12 \quad 6 \quad 10 = -8$$

$$1 \quad 13 \quad 1 = -12$$

$$13 \quad 9 \quad 10 = 12$$

$$14 \quad 14 \quad 1 = 196$$

$$5 \quad 4 \quad 7 = 2$$

$$4 \quad 6 \quad 1 = -2$$

$$11 \quad 13 \quad 12 = 155$$

$$5 \quad 11 \quad 1 = 55$$

$$7 \quad 6 \quad 6 = 7$$

$$10 \quad 12 \quad 2 = 24$$

$$6 \quad 13 \quad 9 = 123$$

$$9 \quad 1 \quad 3 = 12$$

$$1 \quad 6 \quad 2 = -11$$

$$8 \quad 13 \quad 3 = 24$$

Concentració 2

Fas / feies música ? Sí No

Tens 2,5 minuts per sumar, restar, multiplicar o dividir els diferents nombres que donaré a continuació per tal de fer el número que demana. No cal utilitzar-los tots.

Objectiu: 11

2 2 5 3 4 7

Objectiu: 18

9 9 7 10 2 1

Objectiu: 13

3 9 4 2 1 3

Objectiu: 23

18 12 19 7 4 14

Objectiu: 47

5 17 3 9 18 6

Concentració 3

Fas / feies música ? Sí No

Segueix les sèries que et dono a continuació. Tindràs 4,5 minuts per contestar-les.

69	72	75	78	?		
75	78	81	84	?		
26	27	28	29	?		
16	32	64	128	?		
12	15	18	21	?		
35	33	31	29	?		
14	56	224	896	?		
17	51	153	459	?		
70	75	80	85	?		
59	57	55	53	?		
26	28	30	32	?		
20	15	10	5	?		
3	9	27	81	243	?	
10	13	16	19	22	25	?
32	27	29	24	26	21	?

Memòria 1

Fas / feies música ? Sí No

Llegeix la llista en un màxim de 30 segons, a continuació, dóna la volta al full i contesta les preguntes sincerament.

Tambor

Cortina

Campana

Cafè

Escuela

Padre

Luna

Jardín

Sombrero

Campesino

Nariz

Pavo

Color

Casa

Río

En la lista de palabras anterior aparecía la palabra 'café'.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

A menudo los fallos de memoria interfieren en mi trabajo o en mis tareas diarias.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

En la lista de palabras anterior no aparecía la palabra 'bosque'.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Recuerdo la fecha de nacimiento de las 4 personas más cercanas a mí.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Frecuentemente, me dejo olvidados objetos importantes (por ejemplo, dejar frecuentemente las llaves, la cartera o medicinas).

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

En la lista de palabras anterior aparecía la palabra 'mesa'.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

La Segunda Guerra Mundial ocurrió entre los años 1939 y 1945.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Cuando voy a un lugar en el que ya he estado, lo reconozco y me oriento sin problema.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Puedo decir mi número de teléfono, mi dirección completa y el número de mi documento de identidad.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

En la lista de palabras anterior aparecía la palabra 'jardín'.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Memòria 2

Fas / feies música ? Sí No

Llegeix les paraules de la taula següent durant dos minuts. Després contesta sincerament.

OJO	IMAN	ANCLA	HOSPITAL	COLLAR
CALCETINES	LUNA	BASCULA	BICICLETA	LUPA
ESTRELLA	SILLA	CORBATA	DADO	CINTURÓN
CUBIERTOS	EXTINTOR	PLÁTANOS	UVA	OVEJA
PALETA	CONO	VASO	LÁPIZ	BOMBILLA
TELE	RELOJ	HELADO	CORONA	TAZA

Ara, escriu totes les paraules que te'n recordis. Tindràs 2,5 minuts per escriure-les.

Memòria 3

Fas / feies música ? Sí No

Llegeix la llista en un màxim de 30 segons, a continuació, dóna la volta al full i contesta les preguntes sincerament.

Taula

Olives

Ganivet

Cadira

Forquilla

Pastís

Xocolata

Tele

Moble

Pa

Formatge

Sal

Oli

Cullereta

Sofà

A la llista apareix la paraula "Cafè"

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Em costa concentrar-me.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

A la llista no apareix la paraula "Ganivet".

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Em sé l'any que va néixer els meus avis.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Seria capaç d'anar de la meva habitació a l'altra banda del pis amb els ulls tancats.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

A la llista apareix la paraula "Formatge".

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

La Primera Guerra Mundial va acabar l'any 1928

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

Sé si he estat en una ciutat o no, és a dir, la reconec.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

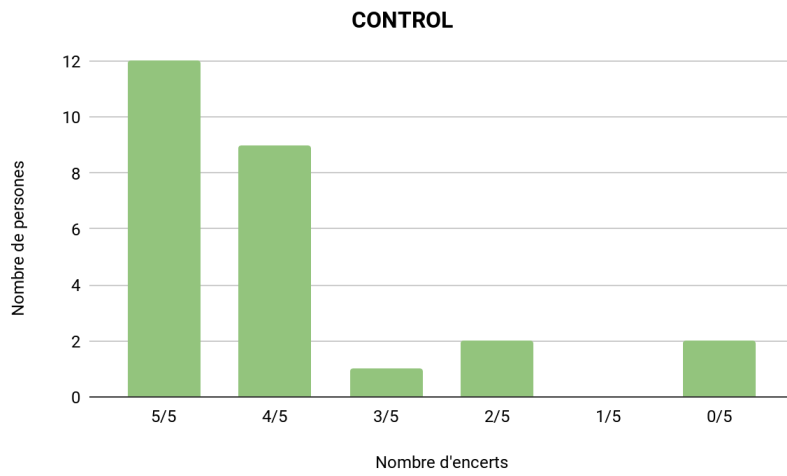
Em sé el número de telèfon dels meus pares i avis.

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

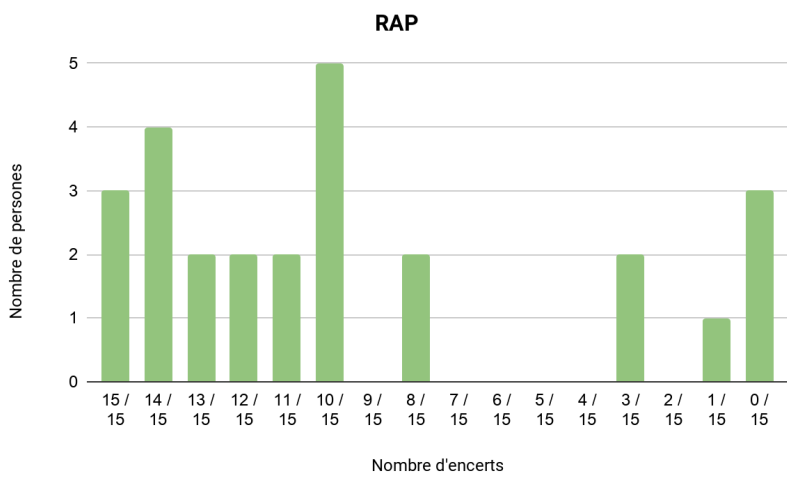
A la llista apareix la paraula "Plat".

Gens segur/a Bastant segur/a Molt segur/a

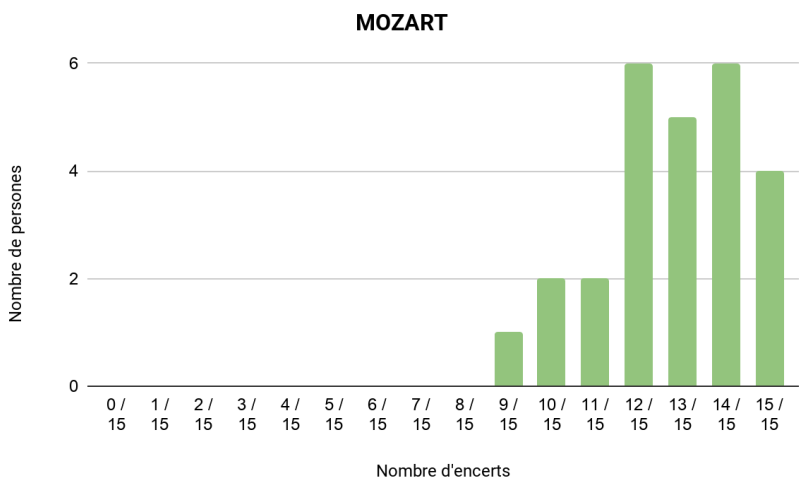
A partir de les respostes, he realitzat uns gràfics de barres, que permetran observar millor els resultats.



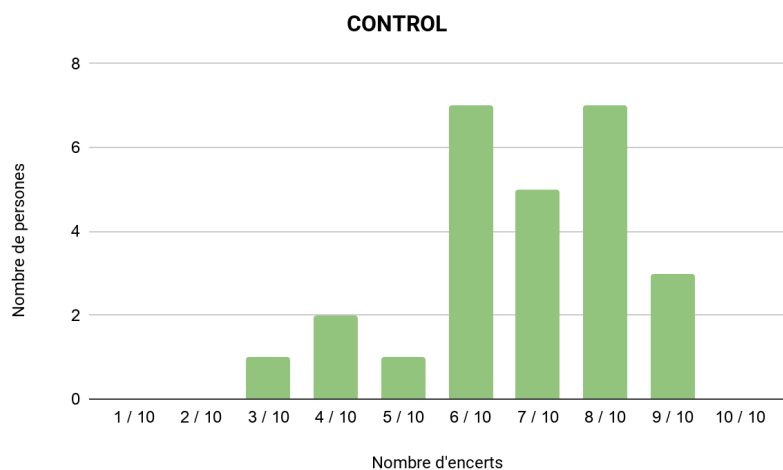
Gràfic 1: Font pròpia. Prova de concentració 2, aquesta ha estat el control.



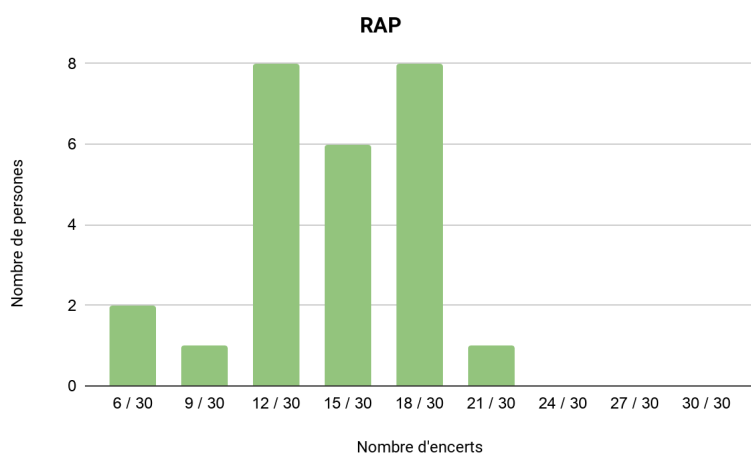
Gràfic 2: Font pròpia. Prova de concentració 1, aquesta ha estat amb música rap.



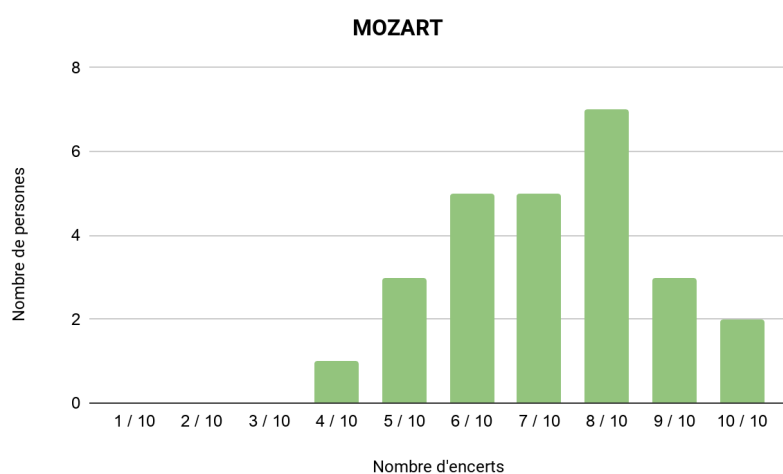
Gràfic 3: Font pròpia. Prova de concentració 3, aquesta ha estat amb música de Mozart.



Gràfic 4: Font pròpia. Prova de memòria 1, aquesta ha estat el control.



Gràfic 5: Font pròpia. Prova de memòria 2, aquesta ha estat amb música de rap.



Gràfic 6: Font pròpia. Prova de memòria 3, aquesta ha estat amb música de Mozart.

En conclusió, segons els meus resultats els, han estat que la de concentració 1, és a dir amb música de rap de fons, els resultats han estat bastant als extrems, és a dir, hi ha hagut bastants persones que no han encertat cap, o que han encertat molt poques, però a partir dels 10 encerts, les coses canvien i ja tenen una pinta més com la que jo m'esperava que seria, el que sí que cal comentar, perquè és important, és que la gent que ha fet o fa música, ha tret resultats dels 12 encerts cap a dalt, així que de moment la meva hipòtesi es va reforçant. La de control de concentració, han sortit resultats bastant bons, i la veritat és que sí que m'ho esperava, així que no hi ha cap dubte, que hi ha gent de la classe, que sense música treballa bastant bé, però no millor que amb música de Mozart, perquè la prova de concentració 3, que va amb música de Mozart, té uns resultats molt bons i molt interessants, tant que puc dir, que l'efecte Mozart, en la meva petita mostra, sí que ha servit.

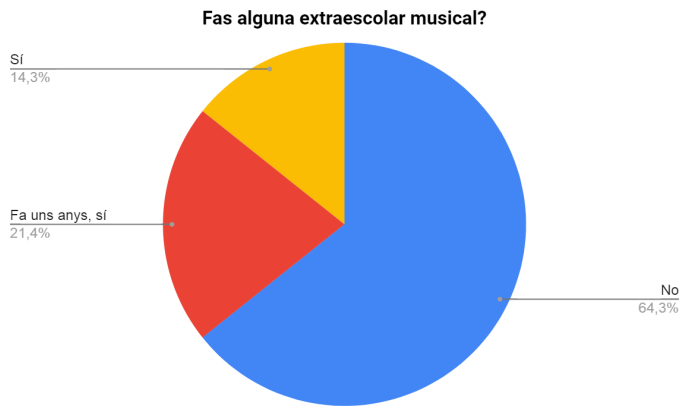
Els resultats de la prova de memòria 1, què és el control, és a dir sense música ha estat la prova dels resultats mig bons, no són perfectes, però són gaire acceptables, i a partir d'aquí, la puc comparar amb les altres de memòria, com la prova 2, que era la del rap, aquesta prova no ha anat gens bé, perquè n'hi ha molts més que no passen de la meitat, a què passen, així que per aquesta raó dic que no són uns resultats bons. L'última prova de memòria, la 3, és la que he fet amb música de Mozart, i on han sortit els millors resultats, la veritat és que estic molt contenta amb aquesta prova, perquè no era gaire fàcil, i tots menys una persona, té uns resultats superiors a la meitat, i a més a més, que passin de la meitat pels pèls, només hi ha 3 persones.

Així que, si a mi em preguntessin per l'Efecte Mozart, tinc clar que diria que amb les meves mostres, que no són gaires, jo sí que el faria costat, per la simple raó dels resultats que han sortit, tant de les proves de memòria com les de concentració.

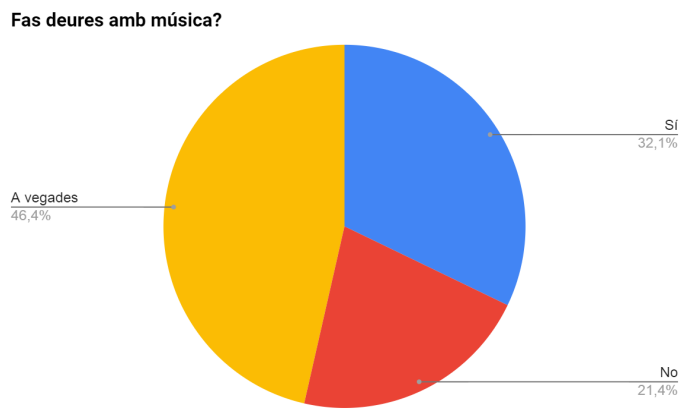
6.2. Enquestes als meus companys de 4t A

També, per confirmar quin són els hàbits d'estudi i treball dels meus companys de classe respecte a utilitzar la música per fer deures o estudiar, he fet una petita enquesta, on les preguntes i els resultats són els següents:

Ho he fet amb una mostra de 28 persones de la meva classe.



GRÀFIC 7: Font pròpia.

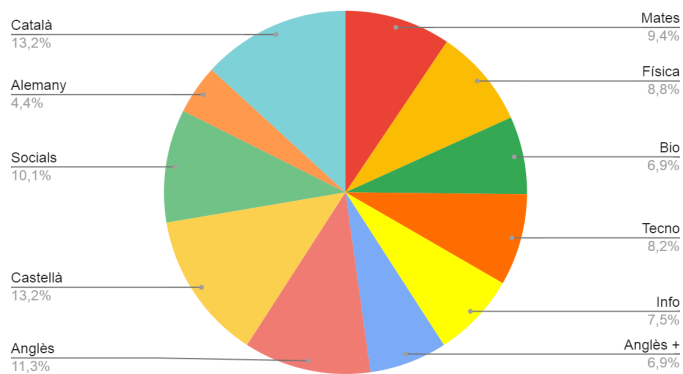


GRÀFIC 8: Font pròpia.



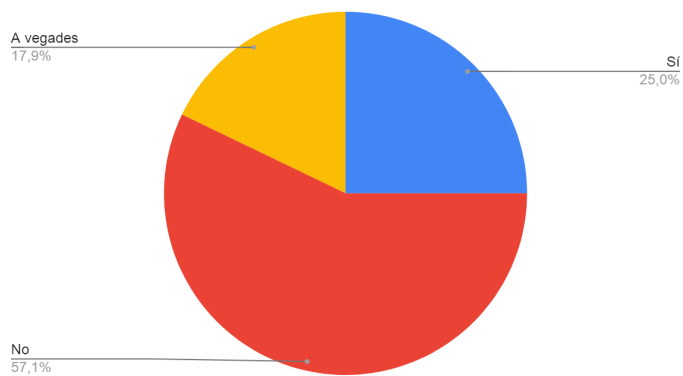
GRÀFIC 9: Font pròpia.

Digues quines assignatures podries fer deures, profitosament, amb música.



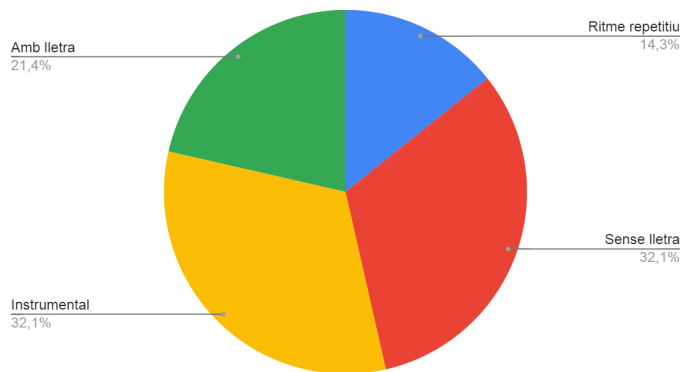
GRÀFIC 10: Font pròpia.

Estudies amb música?



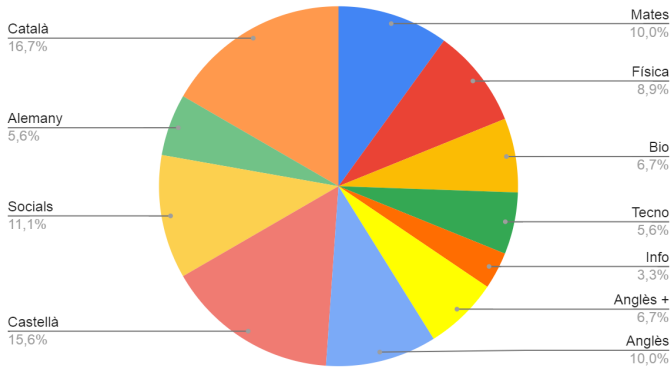
GRÀFIC 11: Font pròpia.

Si a la pregunta anterior has dit que sí o a vegades, quin tipus de música és?



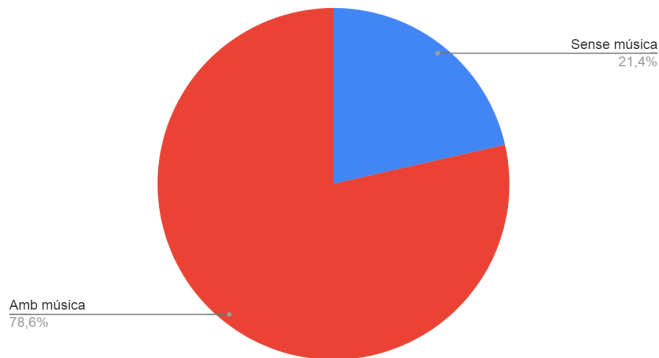
GRÀFIC 12: Font pròpia.

Digues quines assignatures podries estudiar, profitosament, amb música.



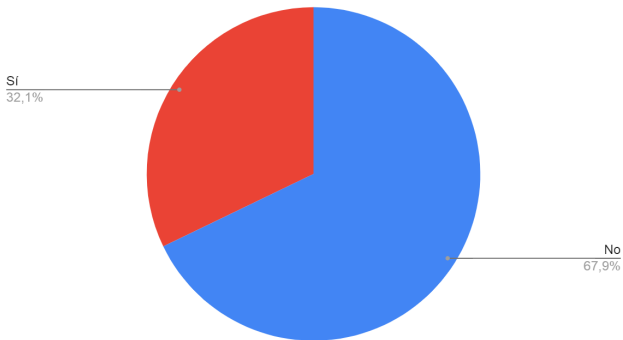
GRÀFIC 13: Font pròpia.

Creus que és millor treballar amb música, o sense?



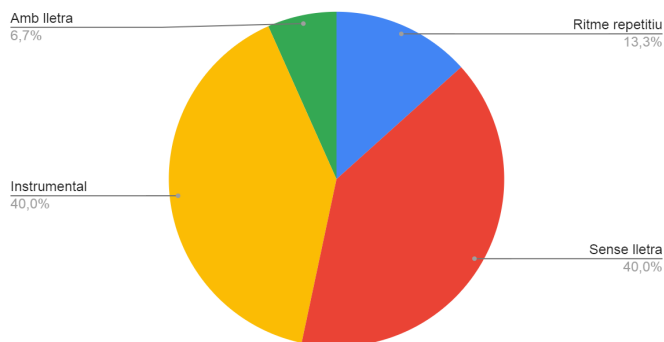
GRÀFIC 14: Font pròpia.

Faries un examen amb música?



GRÀFIC 15: Font pròpia.

Si a la pregunta anterior has dit que sí, amb quin tipus creus que el faries millor?



GRÀFIC 16: Font pròpia.

Les conclusions que puc treure de les enquestes, són aquestes; es pot observar que hi ha molta gent que fa deures amb música profitosament amb molts tipus diferents de música, cadascú el tipus de música que els sembla més adient, i en canvi, a l'hora d'estudiar molta gent es nega, i ho fa sense música, i en aquest cas, de les poques persones que estudien amb música, que també pot ser per aquesta raó, no trobem tants estils de música com abans, que també pot ser perquè la quantitat de gent que ha dit que sí o que de vegades és menor, però és que la gent estudia amb una mica més tranquil·la i amb menys lletra, ja que entre les respostes que m'han donat, hi ha música clàssica, pop i lofi, que normalment són una mica més calmades. Així que ens podem adonar, que per fer deures la gent és una mica més flexible amb la música, però en canvi amb l'estudi és molt més rigorosa i estricta. I en el moment que he preguntat per fer un examen, quasi tres quarts m'han dit que no el farien amb música, però aquestes persones que m'han dit que sí, les músiques són encara molt més tranquil·les que les de l'hora d'estudiar, és a dir, les músiques, quan són més tranquil·les, és perquè s'ha de fer un esforç major.

Finalment, la conclusió que puc treure de les enquestes és que no puc treure només una conclusió, ja que les diferents persones que hi ha a classe, han votat el que elles han vist millor, i, han triat diferents tipus de música o han optat per no utilitzar música per fer deures, per estudiar i per fer un examen, però en cap moment hi ha hagut una música preferida a l'hora de fer aquests treballs.

7. Conclusions

En conclusió general de tot el treball, no hi ha una resposta definitiva de si és millor sentir música a l'hora de treballar o no, perquè tots som diferents, i a cadascú li va millor una cosa diferent, llavors, tot i que hi ha diferents consells que pots intentar prendre i provar-los no tenen perquè ser adients, i potser la música que diuen que és la pitjor, és la que millor funciona a una persona.

Contestant a les hipòtesis que he fet al principi del projecte, la música normalment sí que ajuda a concentrar-nos i a memoritzar, com també es fa més pesat i avorrit si el ritme és massa repetitiu perquè la teva orella no para de sentir el mateix, i perdrà el fil de concentració com passa a algunes persones quan escolten música que té lletra, que no se centren en el treball, sinó que se centren en la lletra i l'acaben cantant

També dir que jo retifico l'anomenat "Efecte Mozart" és positiu, perquè després de fer les proves als meus companys he pogut observar que escoltant música de Mozart han tret millors resultats que sense música, en qualsevol de les dues proves que he fet amb aquest tipus de música.

8. Agraïments

Primer de tot volia agrair sobretot a la Maite, la meva tutora del projecte de recerca, que és la que més m'ha ajudat en poder treure el treball en qualsevol moment que m'he pogut estancar. També volia agrair als meus companys de classe, els de 4t A, per haver fet l'enquesta que els vaig passar i per fer-me una mica de conillets d'índies a l'hora de fer les proves de concentració i de memòria.

Moltíssimes gràcies a tots!

9. Webgrafia

¿La música mejora nuestra concentración? La ciencia busca la respuesta. [en línea]. Madrid: The conversation, 6 de juliol de 2020 [16 del gener de 2021] també és el link de la foto de la portada. Disponible a:

<<https://theconversation.com/la-musica-mejora-nuestra-concentracion-la-ciencia-busca-la-respuesta-142231>>

Música para estudiar, ¿ayuda a concentrarse? [en línea]. Madrid: Educa formación, [Consultat: 1 de febrer del 2021]. Disponible a:

<<https://educaformacion.com/musica-para-estudiar-ayuda-a-concentrarse-1080>>

Álava, Sílvia. La concentración es como un músculo: consejos para mejorar nuestra atención [en línea]. Espanya: El Confidencial - Alma, Corazón, Vida, 9 d'octubre del 2013 [Consultat: 1 de febrer del 2021]. Disponible a:

<https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-09/la-concentracion-es-como-un-musculo-consejos-para-mejorar-nuestra-atencion_38892/>

Técnicas de estudio: Concentración y Relajación [en línea]. Extremadura : Servicio de bibliotecas, 29 d'octubre del 2018 [Consultat: 6 de febrer del 2021]. Disponible a:

<<https://biblioguias.unex.es/c.php?g=572102&p=3944915>>

La memoria. Definición, funcionamiento y tipos [en línea]. Jaén : Stimulus, 2 de juliol de 2018 [Consultat: 17 de febrer de 2021] Disponible a: <<https://stimuluspro.com/blog/la-memoria/>>

Equip Editorial. Test de memoria [en línea]. Espanya : Psicología - Online, 2 de setembre del 2019 [Consultat: 20 de febrer de 2021] Disponible a:

<<https://www.psicologia-online.com/test-de-memoria-4386.html>>

Pradas Gallardo, Claudia. El Test de Toulouse Piéron: manual e interpretación [en línea]. Espanya : Psicología - Online , 3 de desembre de 2018 [Consultat: 21 de febrer de 2021]. Disponible a:

<<https://www.psicologia-online.com/el-test-de-toulouse-pieron-manual-e-interpretacion-4271.html>>

Mezquita, Raquel. Tu hijo tiene razón: con música se estudia mejor [en línea]. Madrid : El Mundo, 10 d'octubre del 2016 [Consultat: 5 de març del 2021]. Disponible a:

<<https://www.elmundo.es/papel/cultura/2016/10/10/57f76e73268e3ed4398b4709.html>>

Tests [en línea]. Espanya : Psicoactiva, [Consultat: 13 de març del 2021] Disponible a:

<<https://www.psicoactiva.com/test/>>

Tipus de memòria i problemes freqüents amb aquest procés [en línia]. El Prat de Llobregat : Associació de familiars de malalts d'alzheimer, 1 d'agost de 2017 [Consultat: 20 de març del 2021]. Disponible a:

<<https://afabaix.org/ca/content/tipus-de-memoria-i-problemes-freqüents-amb-aquest-proces>>

Promoció de l'autonomia personal, La capacitat cognitiva [en línia]. Catalunya : Institut Obert de Catalunya, setembre del 2018 [Consultat: 20 de març del 2021]. Disponible a: <https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Recursos/fp_iso_m03_/web/fp_iso_m03_htmlindex/WebContent/u5/a1/continguts.html>

Wolfgang Amadeus Mozart [en línia]. Espanya : El Bosque de las Fantasias, [Consultat: 27 de març del 2021]. També he tret d'aquí la foto que surt quan explico l'Efecte Mozart. Disponible a:

<<https://www.bosquedefantasias.com/recursos/biografias-cortas/wolfgang-amadeus-mozart>>

Sonata No. 13 In B-Flat Major, K. 333: I. Allegro

Wolfgang Amadeus Mozart

<https://www.youtube.com/watch?v=BW7NVEeVdio> (Efecte Mozart memòria 3)

Rondo Alla Turca

Wolfgang Amadeus Mozart

https://www.youtube.com/watch?v=MGHTKEMIXzw&list=PLxVexRqKs_pRocTT8RvjSYqaDkhkFNzuN (Efecte Mozart concentració 3)

Breakneck It's All Live

Tokyo Police Club

<https://www.youtube.com/watch?v=r7aRDyQ3zMI> (Rap 00:00 concentració 1 i 36:34 memòria 2)

Aquest és el link de les meves enquestes: <<https://forms.gle/RSFH4KDansdTPabe9>>

